

Ein Sport für alle – Tischtennis

Tischtennis, umgangssprachlich auch Ping Pong genannt, ist im 19. Jahrhundert in England entstanden. Es trat zunächst vorwiegend als gesellige Unterhaltung des englischen Adels in Erscheinung. Der englische Ingenieur James Gibb veröffentlichte 1875 die ersten Spielregeln. Er war es auch, der 1891 von einer Geschäftsreise aus den USA bunte Zelluloid-Bälle mitbrachte, welche die bisher verwendeten Gummibälle mit Flanellüberzug bzw. Korkkugeln ablösten. Der Begriff Ping Pong ist auf die Geräusche des Balls zurückzuführen und wurde 1891 von einem Freund von James Gibb beim englischen Patentamt zum Patent angemeldet. Diese Bezeichnung kaufte 1901 der Spielehersteller Parker Brothers und ließ sie als Handelsmarke eintragen. Seither darf deshalb der Eigenname nicht mehr frei verwendet werden.



Das erste internationale Ping-Pong-Turnier wurde im März 1902 in Wien ausgetragen und dauerte drei Tage.

In Ungarn fand 1897 die erste nationale Tischtennis-Meisterschaft statt. Um 1899 gelangte eine vereinfachte Variante nach Japan und anschließend nach China, Korea und Hongkong. Bis auf wenige Ausnahmen kommen seit 1954 alle Weltmeister im Herren-Einzel aus Asien, bei den Damen seit 1956 alle Weltmeisterinnen ausnahmslos. In China avancierte Tischtennis zum unumstrittenen Spitzenreiter aller Sportarten mit mittlerweile über zehn Millionen aktiven Vereinsspielern. China ist seit vielen Jahrzehnten die international dominierende Tischtennisnation.

Erfolgreichste deutsche Spielerinnen sind die Rekord-Nationalspielerin und mehrfache Europameisterin Nicole Struse und Olga Nemes. Einzige deutsche Weltmeisterinnen sind Erika Metzger und Mona Rüster, die 1929 die Goldmedaille im Damen-Doppel errangen. Der erfolgreichste deutsche Einzelspieler ist Timo Boll. Der mehrfache Europameister und World Cup-Sieger führte 2003, 2011 und 2018 zeitweise die Herrenweltrangliste an. Bei der Weltmeisterschaft 1989 in Dortmund wurden Jörg Roßkopf und Steffen Fetzner Weltmeister im Herren-Doppel. Sie sind damit die bisher einzigen deutschen Herren, die einen Weltmeistertitel im Tischtennis erreichen konnten.

Aufgrund der lebenslangen Ausübungsmöglichkeit verdient es Tischtennis durchaus, als Lifetime-Sport gepriesen zu werden. Diese enorme Entwicklung zeichnet sich schon seit

Jahrzehnten ab. Derzeit trainieren in Deutschland Hunderttausende Spieler in Zehntausenden Vereinen. Bemerkenswert sind außerdem die vielen Millionen Menschen aller Altersklassen, die in ihrer Freizeit diese Sportart betreiben.

Weltweit spielen sich schätzungsweise über 300 Millionen Menschen den kleinen Ball zu. Damit ist Tischtennis zahlenmäßig eine der größten und beliebtesten Sportdisziplinen. Ein Entwicklungsstopp ist nicht abzusehen. Noch viele wollen diese überall durchführbare Sportart erlernen. Das Faszinierende – egal ob jung oder alt, männlich oder weiblich, behindert oder gesund, freizeit- oder leistungsorientiert – Tischtennis spricht alle an. Man kann es sowohl im Freien als auch in Räumen ausüben.

Von den 20 populärsten Sportarten auf der Welt ist Tischtennis zudem diejenige, bei der am wenigsten Verletzungen auftreten. Deshalb kann sie auch noch bis ins hohe Alter betrieben werden. Es werden physische Merkmale wie Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Aber auch die psychischen Fähigkeiten, darunter Konzentration, schnelles Denken und Handeln, Selbstüberwindung und Kritikfähigkeit profitieren von den Aktivitäten. Dabei wird der Geldbeutel nicht stark belastet. Eine Freizeitsportausrüstung mit Tisch, Netz, Schlägern und Bällen ist schon für unter 300 Euro zu haben und dauerhaft nutzbar.

Tischtennis als Leistungssport verlangt hohe technische, physische und psychische Fähigkeiten. Es zählt zu den technisch schwierigsten Sportarten. Es existieren sehr viele verschiedenartige Schläge, die noch dazu vom Schlägermaterial sowie von der Schlagart des Gegners abhängig sind. Während des Spielverlaufs wechseln ständig in schneller Reihenfolge der Schlag, die Erwartung des gegnerischen Schlages, die Wahl des eigenen Schlages, die Entscheidung zum Schlag und der neue Schlag.

Bei harten Schlägen erreicht der Ball Geschwindigkeiten bis zu 180 km/h. Bei den Schlägen mit Drall (Spinschläge) dreht sich der Ball mehr als 50 mal pro Sekunde um seine Achse. Das sind mehr als 3000 Umdrehungen in der Minute. Während des Schlages bleibt der Ball lediglich etwa eine Fünftel Sekunde am Schläger. Grundlage des Erfolgs im Tischtennis ist es, "den richtigen Schlag im richtigen Augenblick auszuführen"; das heißt, dass nach der Wahl der Schlagart die richtige Schlagbewegung im richtigen Augenblick in Bezug auf den Flug des Balles ausgeführt werden muss. Einen Vorteil im Spiel hat derjenige, der sich schneller und sicherer den wechselnden Umständen während des Spielverlaufes anpassen kann. Insofern unterscheidet sich die Sportart nicht von den





harten Kampfsportarten mit Gegnerkontakt, beispielsweise dem Boxen. Dabei ist die Technik des Tischtennispielers besonders vielfältig und kompliziert. Grundsätzlich wird auch hier von der Technik der einzelnen Schlagarten sowie der Technik der Beinarbeit gesprochen. Erst beides zusammen bildet eine organische Einheit. Um die Schläge erfolgreich ausführen zu können, ist Konzentration und Koordination der Bewegungen erforderlich, die aber durch intensive physische Aktivität und daraus resultierende Ermüdung geschwächt werden. Je schlechter ein Spieler physisch vorbereitet ist, desto schneller werden Konzentration und Koordination beeinträchtigt. Das hat oft unmittelbar eine fehlerhafte Schlagausführung und Punktverlust zur Folge.

Es verwundert also nicht, dass Tischtennis zu den Sportarten mit besonders großen Herzbelastungen gehört. Nach in Japan durchgeführten Messungen wird im Tischtennis in einer Zeiteinheit mehr Energie verbraucht als in einer so dynamischen Sportart wie Basketball. Ein Profispieler verliert während eines Turniers bis zu 3,5 kg Gewicht pro Wettkampftag. Um erfolgreich spielen zu können, muss ein Leistungsspieler unbedingt über entsprechende Ausdauer verfügen.

Für den Freizeitsportler steht natürlich der Spaß, die Geselligkeit und die körperliche Aktivität als solche im Vordergrund. Viele Institutionen bieten Tischtennis an – z. B. Sportvereine, Schulen und Hochschulen, Betriebe und Behörden, Freizeiteinrichtungen, Krankenhäuser und Sanatorien, Altersheime und Kindergärten, Hotels und Urlaubsveranstalter. Tischtennis in einfacher Form ist von allen Rückschlagsportarten am leichtesten und schnellsten erlernbar. Bereits nach zwei Stunden kann jeder ein Match austragen und viel Freude dabei haben.

Personenspezifische 'Waffe' ist der Schläger, den man in vielen verschiedenen Ausführungen erwerben kann. Die Schlagfläche ist oval und besteht in der Mitte aus mehrfach geleimtem Holz. Mittlerweile existieren auch ungezählte Varianten mit Carbon-, Kevlar- oder Glasfibernurnieren sowie

Korkbestandteilen. Sie füllen dicke Angebotskataloge der Sportshops. Jeder Schläger muss auf Vor- und Rückseite des Schlägerblattes unterschiedliche Belagsfarben haben. Vorgeschrieben sind leuchtend rot und schwarz, damit der Gegner das Drehen des Schlägers bemerkt und somit auf die unterschiedlichen Beläge entsprechend reagieren kann. Unter der Gummioberfläche haben die Beläge normalerweise noch eine Schwammschicht, welche erheblich die Ballflugweise beeinflusst. Es gibt verschiedene Belagsarten mit jeweils charakteristischen Eigenschaften: Backside (Noppen innen), Anti-Topspin und kurze bzw. lange Noppen außen. Die letzten drei Belagsarten sind für das Abwehrspiel besser geeignet. Noppenbeläge in Verbindung mit Schlagvariationen dienen nicht selten auch der Verunsicherung des Gegners durch Störung seines Spielflusses.

Die Tischtennisplatte mit einer Länge von 2,74 m und einer Breite von 1,525 m wird aus Holz gefertigt. Die dunkelgrüne oder blaue Oberfläche muss genau 76 cm über dem Boden liegen. Das 15,25 cm hohe Netz wird in der Tischmitte aufgespannt und rechts und links mit je einer Zwinge am Tisch befestigt. Der weiße oder gelbe Tischtennisball bestand bis Ende 2017 aus Zelluloid mit 40 mm Durchmesser. Seitdem werden nur noch Kunststoffbälle produziert. Im Wettkampfbetrieb sind ausschließlich 3-Sterne-Bälle (aufgedruckt) mit bester Qualität bezüglich Gewicht, Härte, Rundung und Sprungverhalten zugelassen.

Die Zählweise ist einfach. Ein Spiel gewinnt derjenige, der zuerst zwei, drei oder vier Sätze (je nach Vereinbarung) für sich entscheidet. Einen Satz hat gewonnen, wer zuerst elf Punkte erzielt hat, vorausgesetzt, es liegt mindestens eine Differenz von zwei Punkten zum Partner vor. Bei einem Spielstand von 10:10 kommt es daher zu einer Verlängerung. Sieger des Satzes ist der Spieler, der zuerst zwei Punkte mehr erzielt hat als sein Partner. Einen Punkt gewinnt, wer einen Ballwechsel erfolgreich abschließt. Der Aufschlag wechselt nach jeweils zwei Punkten (Ausnahme: Während der Verlängerung ab dem Spielstand 10:10 wird nach jedem Punkt abwechselnd aufgeschlagen.) Die Spieltechniken beim Tischtennis sind sehr vielfältig und sollen nur kurz umrissen werden. Prinzipiell kann man offensiv, allround oder defensiv spielen.

Ein auf Sicherheit und Platzierung ausgelegtes Offensivspiel nennt man Allroundspiel. Heute hat man es im Wettkampftischtennis meist mit Offensivspielern zu tun, die durch Schläge mit Vorwärtsrotation und mittels Schüssen versuchen, zum Punkterfolg zu kommen (Topspinschlag, Schmettertschlag, Konterschlag, Treibschlag). Im Gegensatz dazu stehen die Schläge mit Rückwärtsrotation (Schupfschlag, Unterschnittschlag, Stoppschlag), die der Verteidigung und dem Sicherheitsspiel dienen.

Tagesspiegel, 01.03.2019



Timo Bolls letzter Auftritt bei den deutschen Meisterschaften im März 2019 in Wetzlar.

Infos für TT - Interessierte

Der Bezirk Ulm gehört dem übergeordneten Tischtennisverband Württemberg-Hohenzollern an. Die gesamte Region kann man durchaus als eine Tischtennis-Hochburg charakterisieren. Es existiert eine überdurchschnittliche Anzahl an Vereinen und ein entsprechend hohes Spielstärkenniveau. Im Spielbezirk Ulm selbst ist der Punktspielbetrieb in fünf Leveln organisiert, beginnend mit einer Kreisklasse, den Kreisligen C, B und A sowie der Bezirksklasse. Danach folgen die höheren überregionalen Ligen.

Spitzenvereine in der Region sind der derzeitige Tabellenführer der ersten deutschen Bundesliga TTF Liebherr Ochsenhausen sowie der SC Staig, dessen erste Mannschaft in der Herrenoberliga Baden-Württemberg im vorderen Tabellendrittel platziert ist. In Staig kann man an manchem Sonntagnachmittag bei Kaffee und Kuchen Leistungssport mit dem kleinen runden weißen Ball aus nächster Nähe bewundern. Weltklasse-Tischtennis kann man in der Neu-Ulmer Ratiopharm-Arena genießen, wenn sie Wettkampfstätte eines entsprechenden Events ist. Zuletzt waren dies die Halbfinal- und Finalsiege um den deutschen Tischtennis-Mannschaftspokal.

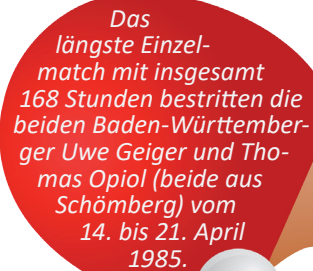
In den meisten Tischtennis-Vereinen der Region gibt es auch für Amateure Spiel- und Trainingsmöglichkeiten. Meist ist dafür sogar ein eigener Abend in den Turnhallen reserviert. Informationen sind über die Internetauftritte der Vereine bzw. über Direktkontakt zum jeweiligen Vereinsvorstand oder zu aktiven Spielern erhältlich. In den meisten Vereinen existiert auch eine Nachwuchsabteilung für das Training von Kindern und Jugendlichen.

Um Kinder für den Tischtennis-Sport zu begeistern und zu aktiver sportlicher Betätigung anzuregen, werden jährlich die sogenannten mini-Meisterschaften organisiert. Sie werden von ausgewählten Vereinen durchgeführt. Beteiligen dürfen sich Kinder bis zum Alter von 12 Jahren, die nicht aktiv in einem Verein spielen. Es beginnt mit den Ortsentscheiden. Seit 1983 nahmen fast 1,4 Millionen Mädchen und Jungen an über 52.000 Ortsentscheiden teil. Die Besten qualifizieren sich für den Kreisentscheid. Man kann dann über Bezirks- und Verbandsentscheid bis in das Bundesfinale gelangen – ein Höhepunkt für den sportlichen Nachwuchs.

Für das gelegentliche Schwingen des Tischtennisschlägers gibt es in vielen Parks, auf Spielplätzen und manchmal auch vor öffentlichen Einrichtungen in der Region wetterfeste Tischtennis-Platten aus Stein, meist mit einer starren metallischen Netzimitation versehen. Wenn nicht durch Vandalismus beschädigt, kann man an diesen Orten jederzeit seine Spielfähigkeiten testen und verbessern. Bei vielen Mitspielern bietet sich der allseits bekannte Rundlauf (Chinesisch) an, der viel Spaß bereitet. Auch kleine Einzelturniere empfehlen sich. Das Sprungverhalten des Balles weicht natürlich auf Steinplatten etwas von dem der hölzernen Originaltische ab. Auch windiges Wetter ist für das Tischtennispiel im Außenbereich eher ungeeignet.

Hans-Georg Hartmann

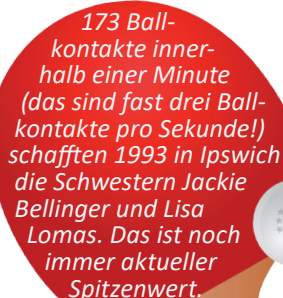
Quellen: Wikipedia,
Sklorz/Michaelis 'Tischtennis', BLV Sportpraxis Top



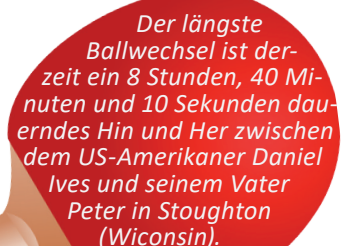
Das längste Einzelmatch mit insgesamt 168 Stunden bestritten die beiden Baden-Württemberger Uwe Geiger und Thomas Opiol (beide aus Schömburg) vom 14. bis 21. April 1985.



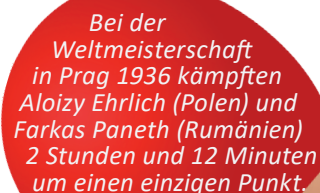
Der Weltrekord im Dauertischtennis zwischen zwei Spielern beträgt mehr als 105 Stunden. Jean-Marie Sins (30 Jahre) spielte 1984 gegen 20 wechselnde Gegner 150 Stunden, 14 Minuten und 53 Sekunden lang.



173 Ballkontakte innerhalb einer Minute (das sind fast drei Ballkontakte pro Sekunde!) schafften 1993 in Ipswich die Schwestern Jackie Bellinger und Lisa Lomas. Das ist noch immer aktueller Spitzenwert.



Der längste Ballwechsel ist derzeit ein 8 Stunden, 40 Minuten und 10 Sekunden dauerndes Hin und Her zwischen dem US-Amerikaner Daniel Ives und seinem Vater Peter in Stoughton (Wisconsin).



Bei der Weltmeisterschaft in Prag 1936 kämpften Aloizy Ehrlich (Polen) und Farkas Paneth (Rumänien) 2 Stunden und 12 Minuten um einen einzigen Punkt.